

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
гольфа группы ТЭ-1с2 в количестве 10 человек на период с 07.02.по  
13.02.2022г.

Тренер Левушкин М.С.

Дата проведения тренировки по расписанию	07.02.2022	
Группа/ФИО спортсмена(ов)	ТЭ 1 с2 / Березин Э.И. Знаменский В.А. Жуков С.А. Гонта М.И. Новожилов Ю.А. Петров Д.М. Марголина А.Л. Марголин И.Л. Тернавская В.А. Кангасниemi Л.К.	
Этап спортивной подготовки	ТЭ-1 с2	
Направленность тренировки	Развитие выносливости	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Комната, 6 кв/м	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>		
1. ОРУ	1.-5 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
<b>2. Основная часть</b>		
1. Бег на месте 2. Бабочка 3. «Берпи» 4. Скакалка	1.7 мин 2.3 по 1 мин 3.3 по 15 раз 4. 3 по 1 мин 3 цикла с перерывом по 10 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
<b>3. Заключительная часть</b>		
1. Ходьба по периметру, восстановление дыхания	1. 10 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>

Дата проведения тренировки по расписанию	08.02.2022		
Группа/ФИО спортсмена(ов)	ТЭ-1 с 2/ Березин Э.И. Знаменский В.А. Жуков С.А. Гонта М.И. Новожилов Ю.А. Петров Д.М. Марголина А.Л. Марголин И.Л. Тернавская В.А. Кангасниemi Л.К.		
Этап спортивной подготовки	ТЭ-1 с 2		
Направленность тренировки	Онлайн тренировка. Патт , чипп		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	5 кв.м., теннисные мячи/гольф-мячи, паттер, сенд/вейдж		
<b>содержание</b>		<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>			
1. ОРУ 2. Теория паттинг, чиппинг		1-10 мин 2-5 мин	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
<b>2. Основная часть</b>			
1. Паттинг 2. Чиппинг 3. Игра патт +чипп		1-10 мин 2-15 мин 3-15 мин	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
<b>3. Заключительная часть</b>			
опрос			Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений

Дата проведения тренировки по расписанию	09.02.2022	
Группа/ФИО спортсмена(ов)	ТЭ-1 с 2 / Березин Э.И. Знаменский В.А. Жуков С.А. Гонта М.И. Новожилов Ю.А. Петров Д.М. Марголина А.Л. Марголин И.Л. Тернавская В.А. Кангасниemi Л.К.	
Этап спортивной подготовки	ТЭ-1 с 2	
Направленность тренировки	Правила игры в гольф. Форматы игры. Штрафные области. Очередность игры. Остановка мяча, сдвиг мяча.	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>		
3. Введение в тему урока		Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
<b>2. Основная часть</b>		
4. Форматы игры 5. Штрафные области 6. Очередность игры 7. Остановка мяча 8. Сдвиг мяча		Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
<b>3. Заключительная часть</b>		
опрос		Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений

Дата проведения тренировки по расписанию	10.02.2022		
Группа/ФИО спортсмена(ов)	ТЭ-1 с 2/Березин Э.И. Знаменский В.А. Жуков С.А. Гонта М.И. Новожилов Ю.А. Петров Д.М. Марголина А.Л. Марголин И.Л. Тернавская В.А. Кангасниемеи Л.К.		
Этап спортивной подготовки	ТЭ -1 с 2		
Направленность тренировки	Видео тренировка		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	5 кв.м, гольф-клюшки, гольф мячи/теннисные мячи		
<b>содержание</b>		<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>			
4. ОРУ		1-5 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
5. Кардио разминка		2-5 мин	
6. Техника чиппа, патта		3-5 мин	
<b>2. Основная часть</b>			
1. Паттинг		1-10 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
2. Чиппинг		2-10 мин	
3. Игра чипп + патт		3 – 15 мин	
<b>3. Заключительная часть</b>			
1. растяжка		10 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
2. опрос		10 мин	